02

યક્ષ પૂછે છે:
“મનુષ્યનો સૌથી મોટો શત્રુ કોણ છે?”

યુધિષ્ઠિર ઉત્તર આપે છે:
“ક્રોધ.”

જરા વિચારો…
આપણે ક્યારેય ગુસ્સામાં આવીને એવું કંઈ કર્યું છે, જે પછી દિલથી પસ્તાવું પડ્યું હોય?

ઘર તૂટી ગયું,
સબંધ બગડી ગયો,
નૌકરી ગઈ,
ફૈસલો ખોટો નીકળ્યો…

આ બધાની પાછળ એક જ શબ્દ છે — ક્રોધ.

ક્રોધ બહારના માણસથી નથી આવતો,
એ આપણા અંદરથી જ ઊગે છે.

* ટ્રાફિકમાં કોઈ આગળ કાપે → ગુસ્સો
* ઘરમાં કોઈ વાત ન માને → ગુસ્સો
* ઓફિસમાં અપમાન થાય → ગુસ્સો

પરંતુ સાચો પ્રશ્ન એ નથી કે
“મને ગુસ્સો કેમ આવ્યો?”
સાચો પ્રશ્ન છે —
“એ ગુસ્સાએ મારી સાથે શું કર્યું?”

એક વાર મહાત્મા ગાંધી ને ટ્રેનમાં અપમાન થયું.

ટીકિટ હોવા છતાં તેમને બહાર ઉતારવામાં આવ્યા.

તેમણે ગુસ્સો કર્યો હોત તો?
શાયદ એક સામાન્ય ફરિયાદ બની હોત.

પણ તેમણે ક્રોધને કાબૂમાં રાખ્યો
અને એ જ ઘટનાએ
સત્યાગ્રહ જેવી મહાન ચળવળને જન્મ આપ્યો.

અહીં જ સમજાય છે —
ક્રોધ આપણો શત્રુ છે,
પણ ક્રોધ પર કાબૂ શક્તિ બની શકે છે.

જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે 3 કામ કરો:

1⃣ બોલતા પહેલા 10 સેકંડ મૌન
2⃣ એક ઊંડો શ્વાસ
3⃣ પોતાને પૂછો –
“આ ગુસ્સો 1 કલાક પછી કામ આવશે?”

99% વખત જવાબ “ના” હશે.

યુધિષ્ઠિર સાચું કહે છે — મનુષ્યનો સૌથી મોટો શત્રુ ક્રોધ છે.

જે દિવસે તમે ગુસ્સા પર જીત મેળવો, એ દિવસે તમે તમારા જીવન પર જીત મેળવો.